

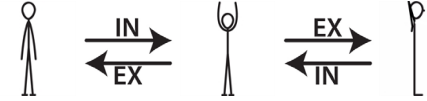

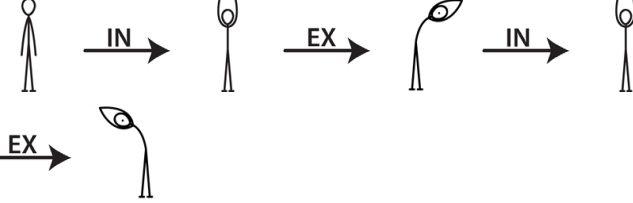
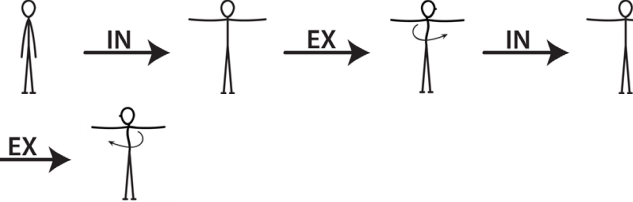

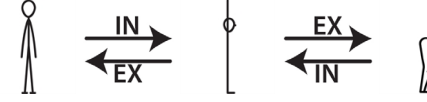


### Práctica Yoga Vinyasa Krama

Esta práctica es la clase que impartí la primera semana de Enero. Empezamos con pranayama, la secuencia de Tadasana, trikonasana y marichiasana. Terminamos con el trabajo en inversión y maha mudra. El pranayama final es Nadi Sodhana.

1.		12 ciclos	Ujjayi Pranayama. Control con rozamiento en la garganta
2.		Repetir 3 veces	Hasta Vinyasas, elevación lateral
3.		Repetir 3 veces	Manos a los omóplatos
4.	 Mantener 5" AK	Repetir 3 veces	Coger los codos
5.		Repetir 3 veces	Parsva Bhangi inclinación lateral
6.		Repetir 3 veces	Parsva Bhangi girando
7.		Repetir 3 veces	Ardha Utanasana
8.		Repetir 3 veces	Utanasana

### Práctica Yoga Vinyasa Krama

9.		mantener	Repetir 3 veces	Ardha utkatasana
10.			Repetir 3 veces	Tadasana
11.	<p>Descansar 2 minutos</p>			Savasana
12.			Repetir 3 veces	Trikonasana
13.			Repetir 3 veces	Parivrti trikonasana, girando
14.	<p>Descansar 2 minutos</p>			Savasana
15.		BK	Repetir 3 veces	Paschimatanasana-suptasana
16.	<p>3 Respiraciones</p>		Repetir 3 veces	Marichiasana

### Práctica Yoga Vinyasa Krama

17.		Repetir 3 veces	Marichiasana en giro
18.		Repetir 3 veces	Marichiasana pratikriya
19.		Descansar 2 minutos	Savasana
20.		5 Respiraciones con Bandhas	Jathara Parivartanasana
21.		2 minutos	Viparita Karani
22.		Repetir 3 veces	Makarasana
23.		2 minutos cada lado	Maha Mudra
24.		Descansar 5 minutos	Savasana
25.		6 ciclos	Nadi Sodhana- respiración alterna. IN-izda EX-dcha IN-dcha EX-izda

Tratar de que la respiración se mantenga estable, inhalando durante 5 segundos y exhalando 5 segundos.

Al mantener las posturas, respirar cómodamente alargando la respiración.

Descansar siempre que la respiración se acelere, tumbándote o de pie con los ojos cerrados.